

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan kita sehari-hari tidak akan lepas dengan aktivitas gerak. Beban Aktivitas gerak yang kita lakukan sehari-hari seringkali tidak dapat kita prediksi. Banyak faktor yang akan mempengaruhi aktivitas gerak, baik secara psikis, mental dan pikiran. Dibutuhkan suatu cara untuk membangun aktivitas gerak yang holistik. Pendidikan jasmani menjadi pilihan untuk menyiapkan kita menuju manusia gerak yang insani. Menurut Abduljabar, 2009, hlm. 5 “Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan”. Pengertian ini didukung dengan adanya pemahaman bahwa: Manakala pikiran (mental) dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik, melalui pemahaman sisi kealamiahannya fitrah manusia ketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan fisik. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika.

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan pendidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Manakala tubuh ditingkatkan secara fisik pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar berkerjasama dengan orang lain.

Pendapat lain juga mengatakan hal yang sama, seperti menurut Abduljabar (2009, hlm.6) menyatakan bahwa:

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai “pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot – otot, termasuk: olahraga (*sport*), permainan, senam, dan latihan (*exercise*). Hasil yang ingin dicapai individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan kehidupan individu.

Pemahaman yang dapat kita tangkap dari pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan media fisik untuk mengembangkan sebuah kesejahteraan total setiap orang. Tujuan pendidikan jasmani yang dibahas pada bagian ini adalah tujuan secara umum penyelenggaraan pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Selain itu dihubungkan pula dengan program-program pendidikan jasmani di tingkat institusional tertentu.

Penelaahan tentang manusia merujuk pada berbagai aspek terkait, seperti: perkembangan fisik, perkembangan sistem saraf otot (*neuromuscular*), perkembangan kognitif, dan perkembangan sosial-afektif-emosional. Pendidikan jasmani dapat berkontribusi secara signifikan terhadap aspek-aspek perkembangan tadi.

Tujuan perkembangan fisik berkaitan dengan program aktivitas yang berkaitan dengan pengembangan kekuatan individu melalui perkembangan berbagai sistem organ tubuh. Tujuan perkembangan syaraf-otot memusatkan pada efektifitas gerak dalam pelaksanaan gerak aktivitas jasmani. Tujuan perkembangan sosial-emosional-afektifitas membantu bagaimana siswa dapat berinteraksi dengan individu dan individu, individu dan kelompok dan sebaliknya dan pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk dapat mengembangkan kemampuan adaptasi dengan lingkungannya.

Aktivitas pendidikan jasmani terdapat berbagai materi pembelajaran diantaranya adalah permainan bola besar (Bola basket, sepak bola, bola voli, bola tangan), permainan bola kecil (Softball, bola bakar, kasti, rounders, baseball), beladiri (Pencak silat, karate, tekwondo, tinju), kesehatan masyarakat dan renang. Hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di Sekolah SMP Negeri 5 Bandung, peneliti menemukan kendala dalam pelaksanaan pembelajaran renang.

Renang adalah suatu gerakan yang dilakukan di dalam air yang biasanya dilakukan manusia atau hewan. Dalam renang terdapat beberapa gaya yang dilombakan diantaranya renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu. (<https://www.ngelmu.co/pengertian-renang-sejarah-macam-dan-manfaat-renang/>).

Renang gaya bebas adalah posisi badan menghadap kebawah, gerakan kaki seperti jalan kaki, posisi ujung kaki diruncingkan, posisi tangan diputar memecah permukaan air, posisi bernafas menoleh kekanan atau kekiri. Renang gaya punggung adalah posisi badan terlentang, gerakan kaki menyerupai jalan kaki dengan ujung kaki yang diruncingkan dan posisi tangan diputar memecah permukaan air. Renang gaya kupu-kupu adalah posisi badan menghadap permukaan air tubuh bergerak naik turun secara vertikal sesuai dengan irama gerakan kaki gaya pukulan lumba-lumba, tendangan kaki gaya kupu dilakukan secara bersamaan. Pada gaya kupu-kupu kedua lengan harus digerakkan secara serempak antara lengan kiri dan lengan kanan. Renang gaya dada adalah gerakan renang yang terdiri dari posisi badan, gerakan kaki atau tungkai, gerakan mengambil nafas gerakan lengan dan koordinasi gerak. Posisi badan dalam gaya dada harus sejajar dengan air. Gerakan tungkai atau kaki posisi kaki seperti posisi jongkok kemudian diluruskan. Gerakan mengambil nafas posisi kepala menghadap ke arah depan. Gerakan tangan menyerupai orang berjabat tangan, pertama dibuka lebar kemudian disimpan tangannya menyerupai jabat tangan. Aktivitas renang mempunyai karakter dalam penyampaian materinya menggunakan metode bagian.

Renang diajarkan secara bertahap. Hal ini dilakukan karena gerakan renang yang kompleks, tahapan secara umum untuk dapat menguasai sebuah gerakan sebagai berikut; nafas, meluncur, kaki, tangan dan koordinasi. Untuk dapat melakukan itu semua diperlukan sebuah dorongan. Baik dorongan dalam diri dan dorongan dari luar.

Setiap aktivitas membutuhkan sebuah dorongan atau motivasi tak terkecuali pembelajaran renang. Dorongan menjadi hal yang penting. Sebelum melihat lebih dalam kita harus mengetahui apa itu dorongan atau motivasi. Apruebo dalam Hidayat (2009 hlm. 55) mengartikan “motivasi sebagai sebuah kondisi yang menggerakkan perilaku dan mengarahkan aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Dan pengertian lebih luas motivasi merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan belajar dan perilaku”. Setidaknya ada tiga alasan pentingnya motivasi dalam proses belajar, seperti dijelaskan oleh Good dan Brophy dalam Hidayat (2009, hlm. 56) “1) Motivasi merupakan generator penggerak internal di

dalam proses belajar, untuk menimbulkan aktivitas, 2) Motivasi dapat menjamin kelangsungan aktivitas, 3) Motivasi berperan dalam menentukan arah aktivitas yang dilakukan terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan”.

Lebih luas Slavin, 2008 dalam Hidayat, (2009 hlm. 56) menyebutkan bahwa:

“Motivasi merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan belajar dan perilaku. Hal ini karena motivasi dapat mempengaruhi berbagai hal yang terkait dengan proses belajar dan perilaku, yaitu: 1. Mengarahkan perilaku terhadap pencapaian tertentu, 2. Menggerakkan siswa untuk meningkatkan intensitas usaha dan tenaga selama proses belajar berlangsung kearah pemenuhan kebutuhan dan pencapaian tujuan. 3. Meningkatkan inisiasi dan persistensi aktivitas. Meningkatkan kemampuan proses kognitif. Maksudnya mempengaruhi apa dan bagaimana informasi di proses. 4. Meningkatkan pemberian penguatan (*reinforcement*). 5. Karena motivasi mempengaruhi perilaku yang terarah pada tujuan, mempengaruhi usaha dan tenaga, inisiasi dan persistensi, proses kognitif, dan mempengaruhi pemberian penguatan, maka motivasi dapat meningkatkan penampilan”.

Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran aktivitas jasmani adalah kecemasan. Lazarus (1991) menyatakan bahwa:

Kecemasan adalah reaksi individu terhadap hal yang akan dihadapi. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang menyakitkan, seperti kegelisahan, kebingungan, dan sebagainya, yang berhubungan dengan aspek subyektif emosi. Kecemasan merupakan gejala yang biasa pada saat ini, karena itu disepanjang perjalanan hidup manusia, mulai lahir sampai menjelang kematian, rasa cemas sering kali ada.

Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani terdapat kompetensi dasar yang harus dikuasai beberapa kompetensi dasar yang harus dimiliki siswa dalam pembelajaran renang adalah pada pemahaman konsep keterampilan dua gaya renang yang berbeda dan di saat siswa harus mampu mempraktikkan ketrampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik. Pada faktanya dilapangan hal ini sulit tercapai, karena peneliti melihat bahwa tingginya rasa cemas yang dimiliki oleh siswa, sehingga motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran renang menjadi rendah.

Penulis merasakan sebuah kecemasan ketika melihat pembelajaran aktivitas akuatik. Kecemasan penulis muncul ketika melakukan PPL. Penulis melihat dan mengamati disetiap aktivitas akuatik yang dilakukan guru hanya melakukan *drilling* kepada siswa, siswa yang tidak mampu dan tidak hadir kurang disikapi dengan serius, adapun solusi dari guru, siswa hanya diinstruksikan untuk membeli

peralatan olahraga susulan untuk siswa yang tidak hadir dengan menggunakan metode yang sama. Guru diharapkan memberikan sebuah metode yang baru agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Metode yang dapat membawa sebuah pandangan berbeda mengenai apa yang mereka lakukan. Kebanyakan siswa yang tidak mampu menguasai gerakan berenang mereka merasakan takut karena harus berada didalam air, merasa tidak nyaman didalam air serta pembelajaran yang seperti itu-itu saja.

Ketika kita melihat gerak dasar dari kecabangan renang maka pendekatan yang sering digunakan adalah pendekatan teknis, dimana proses pembelajaran dilakukan dengan *drilling*, dan metode yang digunakan adalah metode bagian. Pada saat proses belajar terjadi repetisi yang diberikan sering kali minim sehingga waktu aktif belajar yang tersisa cukup banyak. Seyogyanya repetisi diberikan sebanyak mungkin, yang diharapkan terjadinya proses otomatisasi gerak dan pemanfaatan waktu aktif belajar siswa benar-benar dapat terpenuhi. Pendekatan dan metode belajar yang sering digunakan terkadang melupakan nilai-nilai yang terkandung di dalam aktivitas renang. Selain itu pendekatan dan metode yang digunakan tidak dapat mengakomodir siswa yang mempunyai motivasi rendah dan mempunyai tingkat kecemasan yang berlebih terhadap aktivitas akuatik. Penulis ingin menggunakan pendekatan bermain untuk mengatasi semua masalah yang ada. Dalam pelaksanaannya nanti penulis ingin membuat skenario pembelajaran yang lebih menyenangkan dan memuat nilai-nilai yang lebih bermakna dari aktivitas akuatik.

Penulis ingin menggunakan pendekatan bermain melalui beberapa *game*, *game* pertama boy boyan, sprint tim kaki bebas, jala ikan, dan polo air. Dari bermacam-macam permainan yang dibuat akan mewakili setiap gerak dasar yang dibutuhkan untuk menguasai gaya renang, banyak para ahli berpendapat bahwa dengan bermain anak akan merasa senang karena bermain adalah dunianya, kesenangan yang mereka rasakan akan dihubungkan dengan tujuan pembelajaran akuatik. Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan implementasi pembelajaran yang lebih bervariasi, menarik, tidak monoton sehingga menumbuhkan motivasi dalam diri siswa untuk mengikuti pembelajaran aktivitas

renang. meningkatkan motivasi dan penurunan kecemasan menjadi salah satu tujuan utama penelitian ini.

Selama ini pendekatan yang digunakan oleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran renang adalah pendekatan konvensional. Dengan pendekatan seperti ini biasanya siswa mengalami kejenuhan dan mengeluh karena mereka akan banyak mengalami kesulitan, sehingga dapat menyita waktu proses pembelajaran penjas. Hal ini perlu dicarikan jalan keluar dengan memanfaatkan pendekatan pembelajaran yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi dalam kegiatan pembelajaran.

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan pendidikan jasmani. Karena itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan pendidikan jasmani kalau anak bermain dalam rangka pelajaran pendidikan jasmani, maka anak itu akan melakukan permainan itu dengan senang karena pada umumnya anak suka bermain dari pada melakukan olahraga kecabangan, rasa senang inilah anak akan mengaktualisasikan dirinya dengan bebas. Potensi gerak, sikap, dan perilakunya akan terlihat jelas.

Banyak teori dikembangkan untuk menerangkan tentang bermain. Tiap teori yang dirumuskan kebanyakan menyinarkan semangat dan menggambarkan kekuasaan. Pendapat Huizinga (dalam Sukintaka, 1992, hlm. 6) karena masalah permainan dalam perluasannya merupakan gejala kebudayaan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan itu mempunyai makna pendidikan praktis. Cowell dan Hozeltn (dalam Sukintaka, 1992, hlm. 6) mengatakan bahwa:

“Untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan pendidikan jasmani, sosial, mental, dan moral anayak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan, karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki keterampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual lewat *fair play* dan *sportmanship* atau bermain dengan jujur, sopan dan berjiwa olahraga sejat”.

Pendekatan bermain dapat digunakan untuk pembelajaran renang dikarenakan memiliki konsep bermain. Abduljabar (2009, hlm.7) mendefinisikan bermain adalah “aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan dan keriangsan, atau kebahagiaan”. Dengan kata lain pendekatan ini dapat membawa siswa terhindar dari aktivitas yang memungkinkan adanya kecemasan-kecemasan.

Di dalam pendidikan jasmani terdapat pendekatan yang menitik beratkan pada proses pembelajaran bermain, pendekatan yang dimaksud adalah pendekatan bermain. Yudiana dan Komariah, (dalam Wahjouedi, 1999, hlm. 121) “pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain adalah pembelajaran yang berkonsep permainan. Melalui pendekatan permainan diharapkan akan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar siswa agar hasil belajar optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah pendekatan bermain berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam pembelajaran aktivitas akuatik di SMP Negeri 5 Kota Bandung.
2. Apakah pendekatan bermain berpengaruh terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran aktivitas akuatik di SMP Negeri 5 Kota Bandung.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali informasi melalui berbagai aspek yang terkait dari pendekatan bermain terhadap tingkat kecemasan dan motivasi dalam pembelajaran aktivitas akuatik di SMP Negeri 5 Kota Bandung. Berikut merupakan tujuan secara kusus dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap tingkat kecemasan dalam pembelajaran aktivitas akuatik di SMP Negeri 5 Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap motivasi dalam pembelajaran aktivitas akuatik di SMP Negeri 5 Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian membantu memperkaya dan mengembangkan khazanah teori motivasi belajar siswa dan penanggulangan tingkat kecemasan pada siswa dalam pembelajaran renang gaya dada.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi sekolah untuk mengembangkan pendekatan pembelajaran dan meningkatkan kualitas hidup siswa melalui pendidikan jasmani.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian diharapkan menjadi pedoman praktis dan dapat dipergunakan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah sebagai rujukan serta menjadi bahan informasi dan sumbangan bahan pemikiran maupun pelatihan mengenai pentingnya pendekatan pembelajaran yang cocok dalam menunjang peningkatan motivasi belajar siswa, penanggulangan tingkat kecemasan dan meningkatkan keterampilan berenang.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya baik mengenai motivasi belajar dan tingkat kecemasan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

BAB I. Latar Belakang Penelitian, dalam Bab ini membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian

BAB II. Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian, dalam Bab ini mengemukakan konsep atau teori yang relevan dengan judul penelitian serta diuraikan mengenai kerangka pemikiran penelitian dan hipotesis penelitian.

BAB III. Metode Penelitian, dalam Bab ini mengemukakan mengemukakan mengenai metodologi penelitian yang dilakukan oleh penulis yang meliputi:

Definisi operasional, metode penelitian, populasi dan sampel, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis data.

BAB IV. Hasil Penelitian dan Pembahasan, dalam Bab ini mengemukakan mengenai deskripsi dari hasil penelitian yang meliputi gambaran umum objek penelitian, gambaran variabel yang diamati, analisis data, dan pengujian hipotesis serta pembahasannya.

BAB V. Kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi, dalam Bab ini mengemukakan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dan mengemukakan implikasi dan rekomendasi yang berhubungan dengan objek penelitian untuk dijadikan referensi bagi pihak yang berkepentingan.